



STOP

Outil STOP

Reprends le contrôle de
tes pensées !

S

Stop ta pensée. Demande une petite pause à ton cerveau pour analyser le fil des tes idées.

T

Trajectoire logique. Existe-t-il un lien logique entre ton point A (ex. ton examen) et ton point B (ex. perdre tes amis car tu redoubles ton année) ?

O

Opinions partagées. Si tu demandais l'avis de tes amis, tes parents, ton enseignant ou toute autre personne qui compte pour toi, auraient-ils le même discours que toi ?

P

Preuves. As-tu des preuves qui confirment que ce que tu avances est réel, vrai et certain ?



Besoin d'aide pour y voir plus clair ?

Contacte Tel-Jeunes (service gratuit et confidentiel) :

Téléphone : 1 800 263 226 \ Texto : 514 600 1002